

筋カトレーニング編

POINT

1. 呼吸を止めない
2. 痛いときは無理をしない
3. 使っている筋肉を意識する
4. 反動をつけずに行う

ボールキャッチ（両手Ver）

判断・調整力向上！！



ボールキャッチ（片手Ver）

頭も一緒に使ってみよう！！



太ももの筋トシ

脚筋力の向上！！



膝でボールキャッチ

脚筋力 - 瞬発力の向上！！

